SEBZE BÖREĞİ

1 küçük kabak
1 küçük havuç
1 adet dolmalık biber
2 adel taze soğan
50 gr taze fasulye
50 gr un (6 silme çorba kaşığı)
75 ml maden suyu (1 çay bardağı)
50 gr kıyma
Tuz
Karabiber
30 gr LUNA (2 çorba kaşığı)

Taze fasulyeyi 7 dakika haşlayın. Kabak, havuç, yeşil biber, haşlanmış fasulye ve taze soğanı 6 cm uzunluğunda ince ince doğrayın, ün ve madensuyu ile sulu bir hamur hazırlayın. Hamurun içine çiğ kıymayı ufalayın. Tuz, karabiber ve sebzelerle karıştırın. Luna'yı tavada kızdırın. Elde ettiğiniz karışımdan kaşık kaşık alarak tavaya koyun, hafifçe üstlerine bastırarak önce bir yüzlerini sonra diğer yüzlerini kızartın. Piştikçe kabaran sebze böreklerini sıcak veya soğuk servis yapabilirsiniz.

Not: Taze fasulyeyi başlarken renginin parlak yeşil olmasını isterseniz, haşlama tenceresinin kapağını açık bırakmalı ve suyuna bir tutam karbonat atmalısınız. Madensıuyu yerine normal su ve 1/2 çay kaşığı kabartma tozu veya daha değişik bir lezzet için bira kullanabilirsiniz. Havuç sindirimi kolaylaştırdığı için kuru sebze ve tahıllarla birlikte mutlaka yenmelidir. Fasulye pilakisi hazırlarken içinde hol miktarda havuç olmasına özeri gösterin.

